हिन्दुस्तान

# अनोखी

शनिवार, 27 नवंबर, 2021

नए दौर की महिलाओं के लिए जानकारी और मनोरंजन का गुलदस्ता

कवर स्टोरी

## सेहत वाली खरीदारी

हिन्दुस्तान के साथ नि:शुल्क

VISIT…

कक्षा **IX** से **XII** के
विद्यार्थियों के लिए

**REGISTRATION FEE**
**₹149**

हिन्दुस्तान | Hindustan Times
CAREER MATE

MULTIPLE INTELLIGENCE BASED PSYCHOMETRIC TEST

# जानें अपने बच्चे के लिए सही करियर

सही करियर का चुनाव एक अहम फैसला है जिसके लिए अपनी रुचि और बौद्धिक क्षमता की जानकारी बहुत जरूरी होती है. हिन्दुस्तान करियर मेट का साइकोमेट्रिक टेस्ट आपको बताएगा कि किस ओर है आपके बच्चे का झुकाव और क्या है उनके लिए सही करियर विकल्प।

## टेस्ट एक फायदे अनेक

1. जानें किस करियर विकल्प की ओर है आपके बच्चे का झुकाव
2. पहचाने उनका सही लर्निंग स्टाइल
3. पाएं अपने बच्चे का पर्सनल करियर डैशबोर्ड - एक साल तक

तो देर किस बात की, आज ही रजिस्टर करें
**www.hindustancareermate.com**
पर जाएं या QR कोड स्कैन करें

T&Cs apply.

# दुनिया हमारी

हमारी दुनिया में हम से जुड़ी क्या खबरें हैं? हमारे लिए उपयोगी कौन-सी खबर है? किसने अपनी उपलब्धि से हमारा सिर गर्व से ऊंचा उठा दिया? इन जानकारियों के लिए है, यह पन्ना। यहां आपको मिलेगी, हर जानकारी हमारी दुनिया की...

## क्या-क्या बताती है आपकी हंसी?

**कहते** हैं कि किसी के हंसी-ठहाकों से काफी कुछ पता चल जाता है। यकीन मानिए, ऐसा कहने वाले गलत नहीं है। अब तो एक नए अध्ययन में यह बात साबित भी हो चुकी है। फिलॉसिफिकल ट्रांजेक्शन्स बी नाम की पत्रिका में हाल ही में प्रकाशित रिपोर्ट के मुताबिक लोगों की हंसी सुनकर यह आसानी से अंदाजा लगाया जा सकता है कि वह व्यक्ति कौन-से सांस्कृतिक समूह का है। इस अध्ययन के लिए लोगों को हंसी की आवाज की रिकॉर्डिंग सुनकर उनके सांस्कृतिक समूह का अंदाजा लगाने के लिए कहा गया। यूनिवर्सिटी ऑफ एम्सटर्डम के शोधकर्ताओं के द्वारा अपने अंतर्राष्ट्रीय विद्यार्थियों के बीच यह अध्ययन किया गया। हंसी की आवाज सुनकर शोध में शामिल लोग यह आसानी से अंदाजा लगा पाए कि हंसने वाला उनके देश का है या फिर विदेशी है।

## फायदेमंद नहीं यहां जबर्दस्ती

**बच्चा** है तो वो खाने-पीने के मामले में नखरा करेगा ही। अगर आप इस नखरे का सामना जोर-जबर्दस्ती से करने की कोशिश करती हैं, तो अपनी इस आदत को बदल डालिए। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ ईटिंग डिसऑर्डर नाम की पत्रिका में प्रकाशित रिपोर्ट के मुताबिक जो अभिभावक सकारात्मक पेरेंटिंग की मदद से बच्चे की खाने-पीने की आदतों को बदलते हैं, उन बच्चों को ज्यादा फायदा होता है। जोर-जबर्दस्ती करके खाना खिलाने वाले अभिभावक असल में अपने बच्चे का फायदा कम और नुकसान ज्यादा कर रहे होते हैं। 19,200 से ज्यादा लोगों पर किए गए सर्वे के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला गया है।

## दिमाग के लिए अच्छा नहीं ज्यादा नमक

कुछ लोगों को अधिक मसालेदार और नमकीन चीजें खाने का खूब शौक होता है। वो चाहकर भी अपने खाने में नमक की मात्रा पर काबू नहीं कर पाते हैं। ज्यादा नमक के बिना उन्हें खाने में स्वाद ही नहीं आता। लेकिन क्या आप जानती हैं कि सोडियम यानी नमक की ज्यादा मात्रा आपके शरीर को नुकसान पहुंचाती है। इसका असर सिर्फ रक्तचाप पर ही नहीं पड़ता। हाल ही में हुए एक अध्ययन के मुताबिक ज्यादा मात्रा में नमक के सेवन का सीधे तौर पर हमारे दिमाग पर असर पड़ता है। जॉर्जिया के शोधकर्ताओं के मुताबिक नमक के ज्यादा सेवन से दिमाग में रक्त का संचार प्रभावित होता है और मस्तिष्क तक कम मात्रा में रक्त पहुंचता है। यह शोध अपने आप में काफी उपयोगी साबित होने वाला है क्योंकि अल्जाइमर जैसी याददाश्त से जुड़ी बीमारी के लिए मुख्य तौर पर मस्तिष्क में रक्त का कम प्रवाह ही जिम्मेदार होता है।

## दिल के लिए सही समय पर सोएं

**पिछले** कुछ सालों में हार्ट अटैक के मामले बढ़े हैं। हाल ही में हुए एक अध्ययन में एक और नए कारक का पता चला है, जो दिल के दौरे के बढ़ते जोखिम को प्रभावित कर सकता है। शोधकर्ताओं के मुताबिक रात में सही समय पर सोने से दिल की बीमारियों का खतरा बहुत कम हो जाता है। इस अध्ययन के मुताबिक रात में दस से ग्यारह बजे के बीच सोने से हार्ट अटैक का खतरा कम हो जाता है क्योंकि इससे बॉडी क्लॉक प्रभावित नहीं होती। यूके बायोबैंक के 88,000 प्रतिभागियों पर किए गए अध्ययन के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला गया है।

# कीजिए खरीदारी जो हो पोषण वाली

**स्वस्थ भोजन और भरपूर पोषण हासिल करने की पहली सीढ़ी होती है, सही और स्मार्ट खरीदारी। कैसे बनें इसमें पारंगत, बता रही हैं दिव्यानी त्रिपाठी**

रश्मि अपने और अपने परिवार के पोषण को लेकर बेहद सजग है। वह नाश्ते में जूस, दोपहर के खाने में दाल, सब्जी, रोटी, रायता, सलाद और रात के खाने की थाली भी एकदम पोषण से भरपूर रखती है। उसकी रसोई में स्वाद और पोषण की जुगलबंदी होती है। पर, क्या उसके हिस्से पूरा पोषण आता है? आपका जवाब होगा, बिल्कुल। पर, यह कहें कि उसके पोषण वाली थाली में भी पोषण पूरा नहीं है, तो? आपको यह जानकर हैरानी होगी कि जरूरी नहीं कि जो चीजें पोषक तत्वों से भरपूर हैं, वह हमेशा पोषण ही दें। पोषण को सही-सही हासिल करने के लिए उसे खाने, पकाने का सही तरीका अपनाना ही काफी नहीं। आपको यह भी समझना होगा कि आपको कब, क्या और कितना खरीदना है। सही और सजग खरीदारी आपके पोषण की जरूरत को पूरा करने में आपकी मदद करेगी। तो बेहतर होगा कि आप स्मार्ट खरीदारी करें और अपने दस्तरखान को पोषण से भर दें।

## खरीदारी की हो प्लानिंग

जिंदगी में प्लानिंग बेहद जरूरी है। खरीदारी में भी इसकी बहुत जरूरत होती है। बेहतर होगा कि आप अपने भोजन पकाने की योजना को ध्यान में रखकर खरीदारी करें। साथ ही आपको अपनी आवश्यकता का आकलन भी कर लेना चाहिए। जैसे किसी में खून की कमी है तो वह अपनी खरीदारी की लिस्ट में चुंकदर को शामिल करे, जिसे उच्च रक्तचाप की समस्या है, वह अपनी पोषण की टोकरी से मैदा, तेल आदि में कटौती कर ले। मौसमी फलों और सब्जियों की खरीदारी को तरजीह दें। साथ ही अपनी जरूरत के हिसाब से खरीदारी करें। आपका ऐसा करना न सिर्फ आपका समय बचाएगा, बल्कि आप बेवजह की शॉपिंग से भी बच पाएंगी।

## ताजा खरीदें और ताजा खाएं

अपने शरीर में पोषण भरने के लिए आपको सिर्फ पोषक खाने की ही जरूरत नहीं होती। पोषण वाली थाली के लिए आपकी खरीदारी भी मायने रखती है। सही-सही पोषण पाने के लिए आपको ताजी खरीदारी भी करनी होती है। इस बाबत सीएसजेएम विश्वविद्यालय के इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ साइंसेज की असिसटेंट प्रोफेसर डॉ. भारती दीक्षित कहती हैं कि जैसे-जैसे फल और सब्जियां बासी होती जाती हैं, उनका पोषण भी कम होता

## इन बातों का रखें ध्यान

हम जिन चीजों को सेहतमंद समझकर खरीद लाते हैं, जरूरी नहीं कि वह सेहत से भरपूर हों। खाने-पीने के सामान की खरीदारी के वक्त अगर आप कुछ शब्दों का ध्यान में रखेंगी, तो सेहतमंद खाद्य पदार्थ खरीद पाना आपके लिए आसान हो जाएगा:

- क्या आप वसा रहित खाद्य पदार्थ को तरजीह देती हैं? ध्यान रखें कि वसा हमें हमेशा नुकसान नहीं पहुंचाती। अध्ययन भी कहते हैं कि वसा दुश्मन नहीं है। वसा रहित खाद्य पदार्थों को चुनते वक्त ध्यान रखें कि ऐसे खाद्य पदार्थों में वसा को हटाने से खोए हुए स्वाद की भरपाई करने की आवश्यकता पड़ सकती है। ऐसे में आपको इस ओर गौर करना होगा कि स्वाद में इजाफा करने के लिए आप उसमें अधिक चीनी और नमक तो नहीं मिलाती।
- कोलेस्ट्रॉल मुक्त खाना यकीनन हमारी जरूरत है। पर, पैकिंग में सिर्फ इन शब्दों का लिखा होना ही खरीदारी का पैमाना नहीं होना चाहिए। पैकिंग के छल से बचें। आपको जेहन में इस बात को रखना होगा कि कौन सी चीज कोलेस्ट्रॉल फ्री हो सकती है और कौन सी नहीं। आपको मालूम होना चाहिए कि कोलेस्ट्रॉल केवल पशु उत्पादों में पाया जाता है और इसे पूरी तरह से हटाया नहीं जा सकता। यानी सभी डेयरी उत्पादों में कोलेस्ट्रॉल होगा, जबकि फलों, अनाज और सब्जियों में कोई कोलेस्ट्रॉल नहीं होता है।
- शुगर-फ्री उत्पाद खरीदने के लिए हमारे हाथ बढ़ जाते हैं। पर क्या आपको मालूम है कि इनमें साधारण चीनी जैसे सोर्बिटोल, जाइलिटोल और मैनिटोल के बजाय कृत्रिम शर्करा का प्रयोग होता है। जो आपको एक मीठा स्वाद प्रदान करती है, लेकिन शरीर द्वारा अवशोषित नहीं होती है। इस बात को ध्यान में रखें। आप ऐसा शुगर फ्री उत्पाद चुन सकती हैं, जिसमें मिठास के लिए प्राकृतिक शर्करा जैसे शहद, गन्ने का जूस, खजूर का जूस व स्टीविया आदि का प्रयोग हुआ हो।
- प्राकृतिक खाद्य को तरजीह देना यकीनन फायदे का सौदा है। पर आपको इस बात को जेहन में रखना है कि हमारे देश में इसके लिए कोई सरकारी नियम नहीं है। हम बस इतना समझते हैं जिसमें कीटनाशक नहीं, कोई भी एडिटिव्स और कोई एंटीबायोटिक नहीं है, वह प्राकृतिक है। ऐसे उत्पादों को खरीदते वक्त उसकी पैकिंग को जरूर ध्यान से पढ़ें और वही खरीदें जो वास्तव में प्राकृतिक सा महसूस हो।

जाता है। जैसे ताजा बंद गोभी में कैरोटीनाइड होता है। जब तक वह हरा होता है, तो उसमें आयरन, कैरोटीन, फाइबर सरीखे तमाम पोषक तत्व होते हैं। बासी होने के साथ ही ऑक्सीडेशन के कारण इसमें प्राकृतिक रूप से पोषण का ह्रास होने लग जाता है। ऐसा सभी फलों और सब्जियों के साथ होता है। बेहतर होगा कि सब्जियों और फलों को थोड़ी-थोड़ी मात्रा में खरीदा जाए।

### भूखे पेट न करें खरीदारी

हमारी मनोदशा के हिसाब से हमारी जरूरतें बदलती हैं। सामान खरीदते वक्त भी इस बात को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता है। लिहाजा, खानपान की चीजों की खरीदारी करने के लिए भूखे पेट ना जाएं। जब भूख लगी हो, उस वक्त हम अनावश्यक और गैरजरूरी चीजें खरीद लेते हैं। यह गलती करने से बचें।

### चुनें सही

सही चुनाव, सही पोषण के लिए जरूरी है। इसमें आपके काम आएगा, आपका सही फैसला। खरीदारी के वक्त उन चीजों को

## यह भी है जरूरी

- ऐसी ब्रेड या बेकरी उत्पादों को खरीदें जो पूरी तरह से गेहूं से बने हों।
- मीट और सीफूड खरीदते समय लीन मीट का चुनाव करें।
- मक्खन, स्प्रेड लेते वक्त ऐसे उत्पादों का चुनाव करें जिनमें हाइड्रोजनीकृत तेल की मौजूदगी न हो।
- डेयरी उत्पाद खरीदते वक्त टोन्ड उत्पादों को तरजीह दें।

चुनें जो आपको सर्वश्रेष्ठ पोषण देगा। पैक्ड जूस और फ्रोजन फूड से दूरी ही रखें, तो बेहतर होगा। जूस की जगह फल खाएं। फल से हमें तमाम जरूरी पोषण के अलावा पर्याप्त मात्रा में फाइबर भी मिलता है। फिर भी अगर जूस का विकल्प ही आपको भाता है, तो फ्रेश जूस लेना फायदे का सौदा होगा। पैक्ड जूस में ढेर सारे प्रिजर्वेटिव्स और कृत्रिम शर्करा होता है, जो ना सिर्फ आपको कम पोषण देगा बल्कि सेहत को नुकसान भी पहुंचाएगा। कोल्ड स्टोर से आई सब्जियों को खरीदने की जगह मौसमी सब्जियों और फलों को अपनी टोकरी और थाली में जगह दीजिए। विकल्प तलाशना भी अच्छा होगा, जैसे डिप्स बनाने के लिए मेयोनीज या क्रीम की जगह गाढ़े दही का इस्तेमाल करें।

### मात्रा का क्रम करें निर्धारित

आप अपनी खरीद की लिस्ट में क्रम निर्धारित कर सकती हैं। जिसमें सबसे ज्यादा मात्रा में फल और सब्जियां आती हैं, फिर बारी आती है अनाज की। अगर आप मांसाहारी हैं तो उसके बाद मांसाहार और अंडे को रखें। इस क्रम में अगला नंबर है, मेवे का और सबसे अंत में मिठाई।

### प्रोसेस्ड डेयरी उत्पादों से रखें दूरी

पोषण के नाम पर कुछ ऐसा अपनी खुराक में शामिल करना, जिससे हमें कुछ नहीं मिलना फायदे का सौदा नहीं है। ऐसे में प्रोसेस्ड डेयरी प्रोडक्ट से दूर रहें। प्रोसेस्ड पनीर आपकी दैनिक पोषण संबंधी जरूरतों में कुछ भी नहीं जोड़ता है। आइसक्रीम, मक्खन और क्रीम में पूरे दूध की तुलना में अधिक संतृप्त वसा होती है। इसके बजाय टोफू या कम वसा वाले पनीर का विकल्प चुनें।

### फाइबर को दें तरजीह

अपने दस्तरखान में फाइबर यानी रेशे वाली चीजों को ढेर सारी जगह दीजिए। यह स्वाभाविक रूप से आपके सिस्टम से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में सहयोगी साबित होते हैं। इसके लिए अपनी खरीदारी में सेम, हरी मटर, हरी पत्तेदार सब्जियां, संतरा, सेब और तरबूज जैसे रेशेदार खाद्य पदार्थ को शामिल कीजिए।

# उड़न-छू होगा यह वाला तनाव

**काम के बोझ और पारिवारिक जिम्मेदारियों के बीच कामकाजी महिलाओं का तनाव और भी बढ़ जाता है। कैसे उबरें ऑफिस के तनाव से, बता रही हैं मुदिता भारद्वाज**

आज ऑफिस और कामकाज का माहौल काफी बदल गया है। काम का कोई वक्त नहीं है। नाइट शिफ्ट और देर रात तक काम से घर लौटना आम बात हो चुकी है। ऐसे में ऑफिस का तनाव, प्रतियोगी माहौल और पारिवारिक उलझनें महिलाओं के जीवन में कई तरह की मानसिक परेशानियां पैदा कर रही हैं। स्पेन में हुए एक शोध में यह पाया गया कि दफ्तर का तनावपूर्ण माहौल शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य, दोनों पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। अब काम के दौरान तनाव होना लाजमी है, लेकिन खुद को इस तनाव से बचाए रखना और फिट रखना भी बेहद जरूरी है। खुद को ऑफिस के इस तनाव से बचाना ज्यादा मुश्किल भी नहीं है। बस इसके लिए आपको अपने लिए थोड़ा सा वक्त निकालने की जरूरत है। इन बातों का ध्यान रखकर आप ऑफिस के तनाव से भी आसानी से लड़ सकती हैं:

## खूब सारा पानी पिएं

दिन भर में जितना हो सके, उतना पानी पिएं। शरीर के भीतर की नमी और आपकी ताजगी के बीच सीधा संबंध है। शरीर में पानी की कमी नहीं होगी तो तनाव के कारण आपको सिर दर्द जैसी समस्या भी नहीं होगी। भरपूर मात्रा में पानी पीने से आपका आंतरिक सिस्टम साफ रहेगा और आप तनाव से कोसों दूर रहेंगी। साथ ही आपके शरीर में दिन भर ऊर्जा बनी रहेगी और आप नई ऊर्जा के साथ काम कर पाएंगी।

## फाइबर आएगा काम

फाइबरयुक्त आहार जैसे साबुत अनाज आदि ब्रेन न्यूरोट्रांसमीटर सेरोटोनिन नाम के हार्मोन के उत्पादन को बढ़ाता है, जो आपके सोचने-समझने की शक्ति को बढ़ाता है और तनाव को कम करने में मदद करता है। पर्याप्त मात्रा में सब्जियों को अपने आहार में शामिल करें। हरी, पीली और नारंगी रंग की सब्जियों में मिनरल्स, विटामिन्स और फाइटोकेमिकल्स होते हैं, जो इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाते हैं। ये पोषक तत्व तनाव जैसी समस्याओं से लड़ने में भी मदद करते हैं।

## ग्रीन टी की चुस्कियां

ग्रीन टी के नियमित सेवन से न सिर्फ विभिन्न बीमारियों पर नियंत्राण किया जा सकता है, बल्कि इससे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है। कई सर्वे में यह बात सामने आई है कि ग्रीन टी से दिलो-दिमाग चुस्त-दुरुस्त रहता है। ग्रीन टी में अमीनो एसिड होता है जो एंग्जाइटी और तनाव से छुटकारा दिलवाने में सहायक होता है। अगर अकसर तनाव से जूझती रहती हैं तो सामान्य चाय की जगह ग्रीन टी पिएं।

## मनपसंद संगीत सुनें

कहते हैं कि संगीत हर गम का इलाज है। रोजाना अपना मनपसंद संगीत सुनें। ऑफिस आते-जाते वक्त और काम से ब्रेक के बीच में अपनी पसंद का हल्का संगीत सुने। मनपसंद संगीत तनाव कम करने में बहुत मददगार साबित होगा।

## बताने से कम होगा तनाव

ऑफिस के तनाव को अपने दिल में ही दबा कर न रखें। इससे आपके मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। अपने किसी भी प्रिय मित्र या परिजन के साथ सारे दिन की बातें साझा करें। ऐसा करने से आपका तनाव भी कम होगा और आप खुद को हल्का महसूस करेंगी।

## अपने प्रतिदिन के काम को प्लान करें

ऑफिस में अपने दिन भर का काम पहले ही प्लान कर लें। इससे आपकी दिनचर्या सुचारू रूप से चलती रहेगी और आप किसी भी तरह के तनाव में काम भी नहीं करेंगी। प्लानिंग के साथ काम करने से आपके काम एक के बाद एक निबटते जाएंगे और आपकी टेबल पर काम का ढेर नहीं लगेगा, जिससे आप तनाव से दूर रहेंगी।

## दोस्ती आएगी काम

ऑफिस हम सिर्फ काम करने नहीं जाते। सप्ताह में कम-से-कम पांच दिन आठ से नौ घंटे अपने सहकर्मियों के साथ हम वक्त बिताते हैं। ऐसे में उनके साथ भी अच्छे संबंध बनाने की कोशिश करें। सबके साथ मिलजुल कर रहें। चुगलखोरों और चापलूस लोगों से दूर रहें। छोटी-छोटी बातों को नजरअंदाज करें, क्योंकि कई बार ये छोटी-छोटी बातें बड़े झगड़े पैदा कर देती हैं। सहकर्मियों से अच्छे संबंध न बना पाने के कारण भी आप तनाव का शिकार हो सकती हैं।

### सकारात्मक सोचें

अपनी सोच को हर हालत में सकारात्मक बनाए रखें। नकारात्मक सोच और डर की भावना से तनाव और परेशानी और भी बढ़ जाती है। इसलिए ऑफिस में खुद को सकारात्मक रखें और अपनी बात को खुलकर बिना किसी डर के कहें।

### सैर पर जाएं

रोजाना सैर पर जाएं। हल्का व्यायाम या सैर आपके मस्तिष्क और शरीर दोनों को आराम देता है। ऑफिस में भी ब्रेक के दौरान अपनी सीट पर ही कंप्यूटर के सामने न बैठी रहें। थोड़ी देर खुले में टहलें, इससे तनाव कम होता है और मन में ताजगी आती है।

### भरपूर नींद लें

छह से आठ घंटे की नींद आपके लिए बहुत जरूरी है। नींद पूरी न होने पर इसका असर आपके काम पर पड़ता है, जिससे ऑफिस में आप तनाव का शिकार होती हैं। इसलिए भरपूर नींद लें। संभव हो तो ऑफिस में भी एक छोटी-सी झपकी लें। इससे आप खुद को तरोताजा महसूस करेंगी और तनाव से दूर रहेंगी।

# डेनिम जैकेट यह स्टाइल है खास

**डेनिम जैकेट का फैशन दशकों पुराना है। विंटर वॉर्डरोब का ये अहम हिस्सा रही है। कैसे करें इसकी स्टाइलिंग, बता रही हैं स्वाति शर्मा**

आपने आखिरी बार डेनिम जैकेट कब पहनी थी? कहीं ऐसा तो नहीं कि ये आज भी आपके वॉर्डरोब में अपनी बारी का इंतजार कर रही है? डेनिम जैकेट हम में से अधिकांश लोगों के वॉर्डरोब में आसानी से देखी जा सकती है। एक दशक पहले की बात करें तो इसका खास चाव देखने को मिलता है। लेकिन बीते कुछ सालों से इसमें फैशन जैसी बात नहीं रही। लेकिन कई बार बात सिर्फ फैशन की नहीं, अंदाज की भी होती है। आपकी डेनिम जैकेट भी एक नया अंदाज पा सकती है। उसको पहनने के 2021 के नए फैशन नियमों के साथ आप अपनी डेनिम जैकेट में बेहद अलग अंदाज में दिखेंगी।

## जब पहनें ओवर साइज जैकेट

यूं तो ओवर साइज का फैशन कहीं छिप जाता है, लेकिन कुछ मामलों में ओवर साइज ही फैशन होता है। डेनिम जैकेट के लिए ऐसा कहना गलत नहीं होगा। आप ओवर साइज जैकेट के साथ आराम से फैशनेबल दिख सकती हैं। बस कुछ शर्तें हैं। अपनी ओवर साइज जैकेट की बांहों को ऊपर मोड़ लें और अंदर के टॉप या स्वेटर की बांहों को आराम से बाहर नजर आने दें। आप इसे स्लिम फिट बॉटम के साथ भी पहन सकती हैं। इससे लुक में संतुलन बना रहेगा।

## छोटे साइज की जैकेट का अंदाज

अगर आप फिटिंग वाली छोटे आकार की जैकेट पहनती हैं तो उसके साथ क्रॉप टॉप बेहतरीन तालमेल बिठाएं। अपने फैशनेबल अंदाज को पूरा करने के लिए आप जींस या लेदर स्कर्ट भी पहन सकती हैं। ऐसी छोटी जैकेट को आप थ्री पीस के तौर पर भी पहन सकती हैं। ऐसे में आपको टॉप के ऊपर अपनी डेनिम जैकेट पहननी होगी और उसके ऊपर कोट या जैकेट बेहद खूबसूरत अंदाज वाली नजर आएगी। इस जैकेट को खरीदते वक्त ध्यान रखें कि उसकी लंबाई आपके कमर तक या उससे ऊपर तक होनी चाहिए।

## डेनिम वाले नियम

हर फैशन का अपना नियम होता है। डेनिम जैकेट के साथ भी कुछ ऐसा ही है। आपको डेनिम जैकेट पहनते वक्त कुछ मामूली बातों का ध्यान रखना है जिससे आपका अंदाजे बयां होगा जरा हट के।

- अगर आपका वजन ज्यादा है तो स्लिम फिट की जैकेट पहनें। अगर आप पतली हों तो लूज जैकेट पहन सकती हैं।
- डेनिम जैकेट खाकी या लेनिन के साथ बेहद खूबसूरत तालमेल बिठाती है।
- डेनिम जैकेट को आए दिन न पहनें। इसे कुछ खास मौकों पर ही पहनें।
- डेनिम जैकेट के साथ डेनिम बेल्ट या डेनिम शर्ट अच्छी नहीं लगती।

## जब सब कुछ डेनिम

क्या आप डेनिम जींस के साथ डेनिम जैकेट पहनती हैं? नहीं, आप कोई गलती नहीं कर रही हैं, लेकिन आपको कुछ बातों को ध्यान में रखने की जरूरत है। आमतौर पर डेनिम जैकेट को किसी दूसरे मैटीरियल के बॉटम या स्कर्ट के साथ पहना जाता है। लेकिन अगर आप इसे डेनिम जींस के साथ पहनना चाहती हैं तो आपको रंग का खास खयाल रखना होगा। ध्यान रखें कि आप ऊपर से नीचे तक एक शेड की न नजर आएं। आप नीले रंग के दो अलग-अलग शेड चुन सकती हैं। अगर जैकेट हल्के रंग में है, तो जींस गहरे रंग वाला रखें। साथ ही एक हल्के रंग का टॉप आपके अंदाज को संतुलित करने के साथ निखारेगा भी।

## एक्सेसरीज देंगी साथ

एक्सेसरीज किसी भी अंदाज को निखार सकती हैं। जरूरत है, तो बस सही तालतेल बिठाने की। डेनिम जैकेट के साथ भी आप एक्सेसरीज पहन सकती हैं। ध्यान रखिए, इसके साथ बहुत भारी एक्सेसरीज अच्छी नहीं लगतीं। आप हल्की चेन पहन सकती हैं। अगर अंदर वुलेन वीयर पहना है या टर्टल नेक स्वेटर पहना है तो स्कॉर्फ डाल सकती हैं। आप अपनी डेनिम जैकेट के लुक को बेल्ट के साथ भी पूरा कर सकती हैं।

## यहां न पहनें डेनिम जैकेट

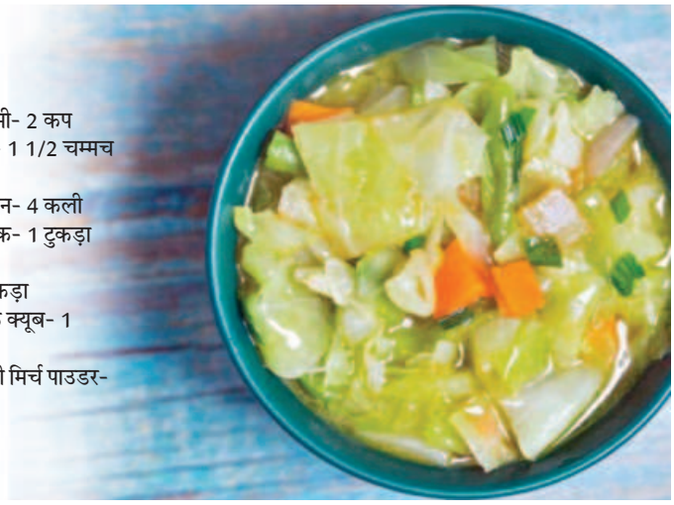
बेशक आप फैशनेबल दिखना चाहती हैं। लेकिन कपड़ों का चुनाव हमेशा मौके के अनुरूप करें। आप डेनिम जैकेट को कभी भी जी चाहते नहीं पहन सकतीं। भले ही डेनिम आपको कूल और हैपनिंग लुक देता है, लेकिन ये अंदाज हर जगह के लिए सही नहीं होता। अगर आप जॉब इंटरव्यू के लिए जा रही हैं तो ये जैकेट न पहनें। माना दोस्तों के बीच आप डेनिम जैकेट में रहती हैं लेकिन अगर उसी दोस्त की शादी या कॉकटेल पार्टी है तो ऐसा करने की गलती न करें। इसी क्रम में आपको किसी पारंपरिक रीति रिवाज या त्योहार पर भी डेनिम जैकेट वाले लुक से दूर रहना चाहिए।

# स्वाद भरी पत्तागोभी

**ठंड के मौसम की पसंदीदा सब्जियों में से एक है पत्तागोभी। कई जगह पत्तागोभी का इस्तेमाल मुख्य रूप से सलाद में होता है। पर, पत्तागोभी से कई स्वादिष्ट सब्जियां और सूप भी बनाया जा सकता है। इस बार आप भी चखिए पत्तागोभी का स्वाद। बता रही हैं सोनम शर्मा**

## पत्तागोभी सूप

कितने लोगों के लिए: 4 | कुकिंग टाइम: 30 मिनट



### सामग्री

- कटी हुई पत्तागोभी- 2 कप
- ऑलिव ऑयल- 1 1/2 चम्मच
- कटा प्याज- 1
- कटा हुआ लहसुन- 4 कली
- कटा हुआ अदरक- 1 टुकड़ा
- लौंग- 1
- दालचीनी- 1 टुकड़ा
- वेजिटेबल स्टॉक क्यूब- 1
- पानी- 5 कप
- नमक और काली मिर्च पाउडर-

### विधि

प्रेशर कुकर में तेल गर्म करें और उसमें लहसुन और प्याज डालें और पारदर्शी होने तक भूनें। लौंग, दालचीनी और पत्तागोभी डालकर दो मिनट तक भूनें। अब नमक और एक कप पानी डालें और कुकर बंद करके एक सीटी लगाएं। गैस ऑफ करें और मिश्रण को ठंडा होने दें। लौंग और दालचीनी को निकाल दें और मिश्रण को ब्लेंडर में डालें। दो कप पानी डालें और ब्लेंडर चलाएं। अब इस मिश्रण को कुकर में डालें और एक-दो कप पानी और वेजिटेबल स्टॉक डालकर मिलाएं। गैस ऑन करें। स्वादानुसार नमक और काली मिर्च डालें। अच्छी तरह से मिलाएं। गर्मागर्म सर्व करें।

## पत्तागोभी पोरियल

कितने लोगों के लिए: 2 | कुकिंग टाइम: 20 मिनट

### सामग्री

- कटी हुई पत्तागोभी- 4 कप
- मूंग दाल- 2 चम्मच
- तेल- 1 चम्मच
- कटा प्याज- 1/2 कप
- हरी मिर्च- 2
- अदरक पेस्ट- 1/2 चम्मच
- कद्दूकस किया नारियल- 1 चम्मच
- नमक- स्वादानुसार

**छौंक के लिए**

- साबुत सरसों- 1/2 चम्मच
- उड़द दाल- 1/2 चम्मच
- चना दाल- 1 चम्मच
- करी पत्ता- 10

### विधि

मूंग दाल को धोकर एक कप पानी में कुछ देर उबालें ताकि वह मुलायम हो जाए। कटी हुई पत्तागोभी को भाप में पका लें या उबाल लें। ध्यान रहे कि पत्तागोभी बहुत ज्यादा न पक जाए। अब कड़ाही में तेल गर्म करें और छौंक वाली सभी सामग्री उसमें डालें। जब चना दाल सुनहरा हो जाए तो पैन में कटी हुई हरी मिर्च और कटे हुए प्याज डालें। जब प्याज पक जाए तो पैन में अदरक डालें और दो मिनट तक पकाएं। स्वादानुसार नमक और पकी हुई पत्तागोभी डालें। मध्यम आंच पर लगभग तीन से चार मिनट तक पकाएं। अब पत्तागोभी में मूंग दाल और कद्दूकस किया हुआ नारियल डालें। गैस ऑफ करें और अच्छी तरह से मिलाएं। गर्मागर्म सर्व करें।

मन्नू मैडम बता रही हैं

## कुकरी टिप्स

- पत्तागोभी अघुलनशील फाइबर से भरपूर है, जो पाचन तंत्र का स्वास्थ्य बनाए रखता है। इसमें बहुत ज्यादा रेशे होते हैं, जिसके कारण पाचन क्रिया अच्छी तरह से होती है और पेट ठीक रहता है। इससे कब्ज की शिकायत भी नहीं होती है।
- पत्ता गोभी पॉलीफेनोल्स का एक बड़ा स्रोत है। यह पोषक तत्व हृदय रोगों के जोखिम को कम करने में मदद करता है। पत्तागोभी कोलेस्ट्रॉल को भी नियंत्रित कर सकती है।
- पत्तागोभी में अच्छी मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो त्वचा के लिए बड़े काम के हैं। इससे त्वचा को लाभ होता है। इसके सेवन से चेहरे पर चमक आती है और यह मुहांसे दूर करने में भी सहायक है।
- कैलोरी कम होने के कारण, पत्तागोभी वजन घटाने में मददगार हो सकती है। फाइबर ज्यादा होने के कारण इसे खाने के बाद पेट लंबे समय तक भरा हुआ रहता है।
- पत्ता गोभी मोतियाबिंद को रोकने में मदद करती हैञ यह बीटा-कैरोटीन का एक समृद्ध स्रोत है, जो आंखों की अच्छी सेहत और मोतियाबिंद की देरी को बढ़ावा देती है।

# पत्तागोभी नारियल करी

कितने लोगों के लिए: 2 | कुकिंग टाइम: 30 मिनट

### सामग्री

- कटी हुई पत्तागोभी- 1 1/2 कप
- मूंग दाल- 1/2 कप
- लाल मिर्च- 2
- करी पत्ता- 6
- तेल- आवश्यकतानुसार
- साबुत सरसों- 1 चम्मच
- कटी हुई धनिया पत्ती- गार्निशिंग के लिए

**पेस्ट बनाने के लिए**

- कद्दूकस किया नारियल- 1/2 कप
- नमक- स्वादानुसार
- हरी मिर्च- 3
- हल्दी- 1/2 चम्मच
- साबुत जीरा- 2 चम्मच

### विधि

पत्तागोभी और मूंग दाल को प्रेशर कुकर में डालें और पर्याप्त मात्रा में पानी डालकर प्रेशर कुकर में पकाएं। गैस ऑफ करें और ठंडा होने दें। इस बीच पेस्ट बनाने के लिए सभी सामग्री को ग्राइंडर में डालें। एक-दो चम्मच पानी डालें और बारीक पेस्ट तैयार करें। कड़ाही में तेल गर्म करें और उसमें सरसों के दाने डालें। जब सरसों चटक जाए तो कड़ाही में करी पत्ता और तोड़ी हुई लाल मिर्च डालें। अब नारियल का पेस्ट कड़ाही में डालें और कच्चे नारियल की खुशबू जाने तक पकाएं। अब कड़ाही में दाल, पत्तागोभी और स्वादानुसार नमक डालें। थोड़ी देर उबालें और उसके बाद आंच धीमी करके, कड़ाही को ढककर कुछ देर पकाएं। गैस ऑफ करें और धनिया पत्ती से गार्निश कर सर्व करें।

## देखभाल का कोना

### जूसर नहीं होगा जल्दी खराब

- जूस निकालते वक्त और धोने के लिए कभी-भी गर्म पानी का इस्तेमाल ना करें, इससे जूस का मोटर और ब्लेड दोनों ही खराब हो सकते हैं। यही नहीं जूसर के पार्ट्स को कभी धूप या फिर अवन में रखकर न सुखाएं।
- जूसर के अंदर कई बार फल या फिर सब्जियों के बचे हुए हिस्से चिपके हुए होते हैं, ऐसे में उसे सॉफ्ट ब्रश की मदद से धीरे-धीरे साफ करें। कई बार महिलाएं उसमें पानी भरकर रख देती है। ऐसा ना करें बल्कि आप 10 या 15 मिनट तक पानी भरकर छोड़ दें और फिर उसे साफ कर लें।
- कई बार जूस निकालते वक्त हम फल और सब्जियों को जूसर में भर देते हैं। ओवरफ्लो की वजह से जूस बाहर निकलने का डर रहता है, साथ ही इससे जूसर जल्दी खराब भी हो सकता है।
- जूसर को इस्तेमाल के बाद यूं ही ना छोड़ें। उसे तुरंत साफ करें वर्ना उसके जल्दी खराब होने का डर रहता है। जूसर को साफ करने के बाद उसे थोड़ी देर के लिए खुला छोड़ दें, ताकि पानी बाहर पूरी तरह से निकल जाए।

# पत्तागोभी-आलू की सब्जी

कितने लोगों के लिए: 3 | कुकिंग टाइम: 15 मिनट

### सामग्री

- कटी हुई पत्तागोभी- 3 कप
- उबला हुआ आलू- 1
- सरसों तेल- 1 चम्मच
- साबुत सरसों- 1/2 चम्मच
- कटा हुआ लहसुन- 3 कली
- हल्दी पाउडर- 1/2 चम्मच
- नमक- स्वादानुसार

### विधि

कड़ाही में तेल गर्म करें और उसमें सरसों के दाने डालें। जब सरसों चटक जाए तो कड़ाही में लहसुन डालें और एक मिनट तक पकाएं। अब कड़ाही में आलू काटकर डालें। साथ ही उसमें पत्तागोभी, हल्दी और नमक डालें और अच्छी तरह से मिलाएं। कड़ाही को ढकें और मध्यम आंच पर पत्तागोभी को पकाएं। बीच-बीच में पत्तागोभी को मिलाती रहें। इस सब्जी में वेरायटी लाने के लिए आप कटे हुए गाजर और मटर भी डाल सकती हैं। स्पाइसी सब्जी खाना चाहती हैं तो ऊपर से गरम मसाला पाउडर छिड़क दें। दाल और रोटी के साथ गर्मागर्म सर्व करें।

# रिश्ते की डोर फिर से होगी मजबूत

**रिश्ते की कमजोर डोर को फिर से जोड़ना आसान नहीं होता। पर, यह नामुमकिन भी नहीं। रिश्ते की इमारत दोबारा से बनाने की कोशिश कैसे करें, बता रही हैं चयनिका निगम**

छोटी सी जिंदगी है। रिश्ते बनाने में लगाएं, तोड़ने में क्यों...' अमिता को अब ये अहसास हुआ है और इस अहसास के साथ ही वो अपने पति के साथ बिगड़े हुए रिश्ते बना लेना चाहती है। इतने लंबे समय तक अपनी शादी के निर्णय पर पछतावा करने के बाद अब वो इस रिश्ते को वापस से मजबूत करने की कोशिश करना चाहती हैं। मगर क्या ये इतना आसान होगा कि सोच लिया और हो गया? नहीं...इसके लिए उसे मेहनत करनी होगी। मेहनत अपने व्यवहार पर और बोलचाल पर भी। कैसे, रिश्ते की डोर को दोबारा मजबूत करें, आइए जानें:

## साथ में हंसने के मौके

हंसना थेरेपी का काम करता है। ये बात आप जानती ही होंगी। बस, अब इस थेरेपी का इस्तेमाल कीजिए। हंसने से हैप्पी हार्मोन डोपामाइन रिलीज होता है और अपने आप ही खुशी महसूस होती है। इसलिए ऐसे मुद्दों पर बात करें, जिन पर आप दोनों की रुचि हो। जैसे हो सकता है कि आपको और आपके पति दोनों को ही फिल्मों के बारे में जानना और बातें करना अच्छा लगता हो। तो उसी पर बातें कीजिए और दोनों खुश रहिए। खुश रहने और हंसने के मौके तलाशेंगी तो एक नहीं बल्कि हजार ऐसे मौके मिलेंगे, आजमाकर देखिए।

## प्यार दिखाने का अपना अंदाज

प्यार दिखाने का सबका अपना तरीका होता है। कोई फूल देकर प्यार दिखाता है, तो कोई डेट पर ले जाकर... लेकिन सबका तरीका फिल्मी हो ये जरूरी नहीं है। कुछ लोग आपकी गलतियों, खामियों को स्वीकार करके भी प्यार दिखाते हैं। तो कुछ लोग आपको बेहतर इंसान बनाने की कोशिश करके अपना प्यार न्यौछावर कर देते हैं। जब कभी रिश्ता टूट रहा होता है तो ऐसा वाला प्यार नजर नहीं आता है। अब जब रिश्ता जोड़ने की तैयारी कर रही हैं तो देखिए कि पार्टनर का प्यार दिखाने का तरीका क्या है? वो कहीं दूसरी तरह से प्यार तो नहीं जताते हैं, जिसे प्यार के नजरिए से आमतौर पर देखा ही नहीं जाता है। जैसे हो सकता है आपके पति दूसरे पुरुषों की तरह आपसे हाउस वाइफ बनी रहने की अपेक्षा न करते हों या वो अपने हर काम खुद करते हों ताकि आपको दिक्कत न हो। प्यार को देखने का ये तरीका आपको फिर से प्यार के रंग में रंग देगा।

## आपकी गलती क्या थी?

आमतौर पर जब रिश्ता टूटता है तो हम सामने वाले की गलतियां देख रहे होते हैं। लेकिन जब बात रिश्ते को बनाने की आती है तो अपनी गलतियों को देख कर चलने से रास्ता आसान हो जाता है। हो सकता है कि रिश्ता खराब होने की वजह सिर्फ सामने वाले की गलतियां न हों बल्कि इसमें आपकी कमियां भी इसमें शामिल हों। इसलिए आज से ही अपनी गलतियों का आकलन करने लगें। इस आकलन में कई सारे दुखों के कारण समझ में आ जाएंगे।

## पुरानी कड़वाहट को भूलें

रिश्ते को नए तरह से बनाने के लिए जरूरी है कि पुरानी बातें भूली जाएं। याद रखिए, ये पुरानी बातें ही कई बार लड़ाइयों की वजह बनती हैं। वो बात चाहे एक साल पुरानी हो या 3 साल पुरानी, वो पुरानी बात है। जो हो चुका है, उसे बदलना मुश्किल है। मगर जो हो चुका है उसे लेकर आज का समय क्यों बर्बाद करें। वैसे भी रिश्ते को नया रूप देने का सोच ही लिया है तो पुरानी बातों को भूल कर आगे बढ़ने से ही रिश्ते मजबूत हो पाएंगे। ऐसा न करने से पहले वाली स्थिति ही बनी रहेगी। कड़वी बातों को भूलना सीखें।

***(साइकोलॉजिस्ट शालिनी जैन से बातचीत पर आधारित)***

**एक लड़की खुद से सबसे ज्यादा प्यार तब जताती है जब वो दुल्हन बनने वाली हो। खुद का इतना खयाल कि चेहरे पर एक पिंपल भी बर्दाश्त न कर सके। शादियों का मौसम अब दूर नहीं। इसमें दुल्हन कैसी दिखे? क्या पहनें? इन सभी सवालों के जवाब बता रही हैं प्रतीक्षा श्री**

# बन्नो तेरा जलवा!

शादी एक इंसान के जीवन के सबसे खुशनुमा दिनों में से एक होता है। इस बड़े दिन की तमाम तैयारियों में से एक अहम तैयारी है, इसके मुख्य पात्र की। वो क्या पहनेगी, कैसी दिखेगी, कैसे जेवर होंगे? ये सवाल बेहद जरूरी बन जाते हैं। इसलिए भी क्योंकि ये खास दिन फिर दोबारा कभी नहीं आता और इसलिए भी कि सबकी निगाहें इस एक शख्स पर ही टिकी होंगी। दुल्हन के लुक का चाव इतना होता है कि कई बार लोग उसके स्टेज पर आने का इंतजार भी नहीं करते। पहले ही एक नजर उसे बैक स्टेज देख आते हैं। हर मायने से देखा जाए तो दुल्हन का लुक बेहद जरूरी होता है। अगर आपकी भी शादी होने वाली है तो आइए जानिए कि फैशन और मेकअप की दुनिया में एक दुल्हन के लिए क्या-क्या है ट्रेंड में:

## रंगों में ये है खास

यूं तो दुल्हन की कल्पना ज्यादातर लाल रंग में की जाती है, पर इस दौर में दुल्हन इसी रंग से दूरी बना रही हैं। हाल ही में अभिनेत्री अनुष्का रंजन ने अपनी शादी में हल्के बैगनी रंग का लंहगा पहना था। पेस्टल रंगों के कई शेड हैं जो आंखों को सुकून देते हैं। दुल्हन अब बहुत भड़कीली नहीं दिखना चाहती और इसीलिए उन्हें ये पेस्टल रंग बहुत भा रहे हैं।

## ऐक्सेसेरीज पर खास ध्यान

कपड़े और जेवर पहनने का एक नियम है, कॉन्ट्रास्ट। इसमें एक चीज भड़कीली और एक हल्की होनी चाहिए। इस बार चूंकि लहंगे हल्के रंग के होंगे इसलिए जरूरी है कि जेवर और बाकी ऐक्सेसेरीज भड़कीली हों। इसके साथ ही रंगों में भी कॉन्ट्रास्ट का चलन भी देखने को मिलेगा। माथा पट्टी हेवी होगी, गले में कई लडियों वाले बीड्स या कुंदन के नेकलेस ज्यादा चलन में हैं। हाथों में हथफूल की जगह अब हेवी रिंग ज्यादा पसंद की जा रही हैं।

## आंखों से होंगी बातें

आंखें जिस तरह शरीर का बेहद अहम हिस्सा हैं, उसी तरह मेकअप में भी इनको खास तवज्जो दी गई है। न्यूड मेकअप को ध्यान में रखते हुए आंखों पर हल्का स्मोकी मैट लुक ज्यादा चलन में है। गहरे आईलाइनर ज्यादा इस्तेमाल नहीं किए जा रहे। काजल और लाइनर का स्मज लुक ज्याद पसंद किया जा रहा है। इस हल्के आई मेकअप के साथ हेवी आई लैश बेहद खूबसूरत लुक देती हैं। साथ ही अब कॉस्मेटिक लेंस लगाने का चलन है। इसे मेकअप का एक हिस्सा बना दिया गया है। इससे न्यूड मेकअप में भी आंखें बोलती नजर आती हैं। हां, अगर कोई अरेबियन मेकअप कराना चाहता है तो ऐसे में आंखों को ड्रामेटिक लुक देने की जरूरत पड़ती है। ऐसे में गहरे रंगों का ज्यादा इस्तेमाल किया जाता है। लेकिन बाकी का मेकअप न्यूड ही रहेगा।

## आजमाएं ये लुक

अगर बिग फैट वेडिंग का सबसे अहम हिस्सा यानी कि दुल्हन आप हैं तो जाहिर है आपको अपने लुक की बेहद फिक्र होगी। कुछ खास लुक हैं, जो इन दिनों खूब पसंद किए जा रहे हैं। इनमें से कोई भी अपने पसंद या थीम के अनुसार लुक अपनाकर आप वेडिंग रेडी बन सकती हैं। राजपूताना लुक इनमें सबसे ज्यादा चलन में है। इसमें अपने आप ही दुल्हन शानदार नजर आने लगती है। इसके अलावा अरेबियन लुक भी आने वाले सीजन की नई आजमाइश होगी। इसके अलावा मोनोक्रोम मेकअप लुक भी खूबसूरत दिखने वाला है जिसमें आंखों, गाल और होठों पर इस्तेमाल होने वाला रंग एक ही होगा। इनमें ज्यादातर पेस्टल रंगो का ही चयन किया जा रहा है।

*(मेकअप आर्टिस्ट चंद्रेश आर से बातचीत पर आधारित)*

## मेकअप हो ऐसा

मेकअप में सबसे बड़ा ट्रेड आया है, नो मेकअप लुक का। अब न्यूड मेकअप ज्यादा भा रहा है। लाल और भड़कीले रंगों से दूर वो साधारण तरीके से खास दिखना चाहती हैं। यहां मैट और ग्लॉस का संतुलन बनाने की जरूरत है। दुल्हन खास दिखे इसके लिए उनका बेस ग्लॉसी रखने की जरूरत पड़ेगी। न्यूड लुक के लिए उनकी लिपिस्टिक न्यूड या पेस्टल शेड की होनी चाहिए। साधारण लाल बिंदी कमाल का लुक दे देती है। इसके साथ ही हेयरस्टाइल में भी ज्यादा आजमाइश नहीं की जा रही। सेंटर पार्टिंग की साधारण हेयरस्टाइल लो या मीडियम बन के साथ चलन में देखने को मिलेगी। ये लुक जितना साधारण लगता है, उतना ही आकर्षक भी। ज्यादा भड़कीले मेकअप में जहां दुल्हन के फीचर्स पर ज्यादा काम किया जाता है, वहीं इस तरह के लुक में उसकी खूबसूरती निखारने पर ध्यान दिया जाता है।

# बॉडी शेमिंग दोस्ती ना बिगाड़ दे

**दोस्तों के साथ हंसी-मजाक करते वक्त कई बार हम अपनी सीमा भूल जाते हैं। कौन-कौन सी बातें बॉडी शेमिंग के अंतर्गत आती हैं, बता रही हैं स्वाति गौड़**

यारी-दोस्ती में मजाक हम सब करते हैं। पर, कभी-कभी जाने-अनजाने में हम कुछ ऐसा बोल देते हैं, जो सामने वाले की भावनाओं को आहत कर सकता है। मसलन, किसी के शारीरिक वजन, बोलने के अंदाज या रंग-रूप को लेकर हंसी-मजाक में की गयी टीका-टिप्पणी बुरी लग जाती है। इसे बॉडी शेमिंग के नाम से जाना जाता है। ऐसा बहुत हद तक संभव है कि आपकी अपने दोस्त की भावनाओं को आहत करने की मंशा कतई न हो, लेकिन मजाक-मजाक में ही अकसर आप कुछ ऐसा बोल देती हों जो उसे दुखी कर देता है। इसलिए कुछ भी बोलने से पहले जरूरी है कि आप कुछ बातों का ध्यान रखें।

## वजन का मजाक उड़ाना

माना आप एक आकर्षक फिगर की मालकिन हैं और सभी आपके लुक की तारीफ करते नहीं थकते। पर इसका यह मतलब कतई नहीं है कि आप अपने भारी वजन वाले दोस्तों की काया पर टीका-टिप्पणी करना अपना अधिकार समझें। इस बात को लेकर हमेशा संजीदा रहना चाहिए कि ईश्वर ने सभी लोगों को एक समान नहीं बनाया है और हम सब एक-दूसरे से आकार, रूप-रंग में भिन्नत रखते हैं। इसलिए दोस्ती के मामले में वजन आड़े नहीं आना चाहिए।

## फैशन सेंस पर सवाल

बेशक, आप फैशन के हर ताजातरीन ट्रेंड पर अपनी नजर बनाए रखती हैं और दोस्त प्यार से आपको फैशन दीवा बुलाते हैं। पर इसका अर्थ यह नहीं निकालना चाहिए कि आप बाकी लोगों के कपड़े पहनने के तौर-तरीकों का मजाक बनाना शुरू कर दें। क्योंकि दो दोस्तों में विचारों की समानता तो हो सकती है, पर जरूरी नहीं कि वह कपड़े भी एक ही ढंग के पसंद करते हों। दरअसल, हम सब अपनी पर्सनैलिटी और सुविधानुसार अपने लिए कपड़ों का चुनाव करते हैं। इसलिए किसी और की ड्रेसिंग सेंस पर कभी सवाल नहीं उठाना चाहिए।

## खाने में क्या है पसंद

अलग-अलग समय पर अलग-अलग तरह के डाइट ट्रेंड जोर पकड़ते रहते हैं। आजकल कीटो और वीगन डाइट के प्रति लोगों का जबरदस्त रुझान है। पर हो सकता है कि आपके किसी दोस्त को अभी भी आलू का परांठा, दही और मक्खन के साथ पसंद हो। ऐसे में उसे ऑउटडेटेड समझकर नए डाइट ट्रेंड्स का ज्ञान देने के बजाय यह समझें कि खानपान एक निजी चुनाव है, जिस पर बिना मांगे सलाह देने का कोई मतलब नहीं है।

## मानसिक सेहत भी बिगाड़ती है बॉडी शेमिंग

किसी व्यक्ति के साथ हमारे रिश्ते कितने ही प्रगाढ़ क्यों न हों, पर उसके वजन और रंग-रूप को लेकर बार-बार की गई टीका-टिप्पणी न केवल हमारे उसके साथ रिश्ते बिगाड़ सकती है, बल्कि उसे मानसिक आघात भी पहुंचा सकती है। हम सब जानते हैं कि एक ही परिवार के सभी सदस्य तक रंग-रूप और शारीरिक आकार में एक-दूसरे से अलग होते हैं। ऐसे में किन्हीं दो लोगों की तुलना कर किसी एक को श्रेष्ठ मान लेना अपने आप में बेमानी है।

पर, बॉडी शेमिंग करने वाले लोग इस बात को अक्सर नजरअंदाज कर देते हैं कि उनकी कोई टिप्पणी या कमेंट किसी इंसान को मानसिक स्तर पर किस हद तक नुकसान पहुंचा सकती है। इसीलिए फैट शेमिंग या बॉडी शेमिंग का शिकार लोग अकसर अवसाद, तनाव, आत्म विश्वास में कमी और अकेलेपन का शिकार हो जाते हैं, जो धीरे-धीरे उनकी स्थिति को और बिगाड़ देता है। नतीजतन, वह बहुत भारी वजन के हो जाते हैं जिसे मेडिकल भाषा में बुलिमिया के नाम से जाना जाता है। इसी प्रकार वजन कम करने के अत्याधिक प्रयासों से व्यक्ति एनोरेक्सिया से भी ग्रस्त हो सकता है,जो एक ऐसी स्थिति है जिसमें पीड़ित वजन बढ़ने के डर से खाने को पूरी तरह से नकारने लगता है और जरा सा भी खाने की कोशिश करने पर उसे उल्टी होने लगती है।

## हर स्किन टोन है परफेक्ट

हमारे समाज में यूं तो हमेशा से ही गोरे रंग को ज्यादा खूबसूरत माना जाता रहा है, पर पिछले कुछ समय से गोरे और सांवले के इस भेद को पाटने के लिए बहुत से लोग मुखर होकर आगे आए हैं। यह इस बात का सूचक है कि किसी की रंगत को लेकर बनाई गयी आपकी राय उस व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को कितना ज्यादा प्रभावित कर सकती है। जाने-अनजाने किसी की रंगत पर प्रतिक्रिया देने की अपनी आदत बदल डालें।

# बच्चे से कैसा है आपका रिश्ता?

**आजकल की अधिकांश मांएं यह मानती हैं कि वे अपने बच्चे की सबसे अच्छी दोस्त हैं। लेकिन उनकी सही परवरिश के लिए क्या उनका दोस्त बनना ही काफी है? कैसे बच्चे से अपना रिश्ता बनाएं मजबूत, बता रही हैं आराधना शरण**

पिछले दिनों एक खबर आई थी कि मुंबई और बैंगलुरू में चौबीस घंटे के ऐसे चाइल्ड केअर सेंटर शुरू हुए हैं, जहां आप अपने बच्चे को पूरे दिन से ले कर दस दिन तक छोड़ सकती हैं। ऐसे सेंटर में अपने छह महीने से ले कर तीन साल के बच्चे को सप्ताह भर के लिए छोड़ कर कई दंपत्ति विदेश घूम आते हैं।

बाल मनोचिकित्सक डॉक्टर रवींद्र मानते हैं कि आज की पीढ़ी के अभिभावक पहले की अपेक्षा ज्यादा कन्फ्यूज्ड हैं। उन्हें एक स्तर पर अपनी आजादी चाहिए और यह महसूस करते हैं कि अपने बच्चों को भी पूरी आजादी देंगे। अब पहले की तरह पेरेंट्स और बच्चों के बीच जनरेशन गेप नहीं रहा। माता-पिता कोशिश करते हैं कि अपने बच्चे के साथ दोस्ताना व्यवहार करें। बचपन से वे उसे बताते हैं कि हम तुम्हारे सिर्फ पेरेंट्स नहीं, सबसे अच्छे दोस्त हैं। लेकिन सच यह है कि अभिभावक अपने बच्चे के सिर्फ दोस्त बन कर नहीं रहना चाहते। वे भी रिश्ते में एक बारीक लकीर चाहते हैं जहां बच्चे उनकी सुनें, उनकी परवरिश पर उंगली ना उठाए।

## पापा और दोस्त

दिल्ली का दस साल का मोहित खुराना अपने पिता जी से बेहद प्यार करता है। पापा उसे बैडमिंटन क्लास, स्विमिंग क्लास ले जाते हैं। फिल्म भी वो पापा के साथ देखता है। पर उसे लगता है कि पापा को दूसरों के सामने अपनी जुबान पर काबू करना चाहिए। पापा अकसर उसे भी गाली दे कर बात करते हैं। और जब वह उनसे उस शैली में बोलता है, तो वो नाराज हो जाते हैं। गाजियाबाद की बारह साल की अनुष्का को लगता है कि उसकी मां उसके हर काम में जरूरत से ज्यादा दिलचस्पी रखती है। वह कब किससे चैट कर रही है, किस दोस्त से फोन पर बात कर रही है, स्कूल में क्या हुआ, यह सब जानना चाहती है। अनुष्का को लगता है कि उसकी अपनी भी एक

जिंदगी है और उसमें वह मां को शामिल नहीं करना चाहती।

डॉक्टर रवींद्र कहते हैं, 'पेरेंट्स को यह ध्यान रखना होगा कि वह अपनी सीमा कहां तक की रखें। बच्चों के साथ कम्युनिकेशन गैप ना हो, इसके लिए उनसे लगातार बात करना, उनकी क्रियाकलापों के बारे में जानना जरूरी है। यह तय अभिभावक को ही करना पड़ेगा कि वह बच्चों से किस हद तक दोस्ताना संबंध रखे और कहां उनको उनकी सीमा बताए।'

## इमोशनल हेल्थ भी जरूरी

बच्चों की डॉक्टर दीपा सिंह इमोशनल हैल्थ पर ज्यादा बल देती हैं। उनका मानना है कि माता-पिता बच्चे से किस तरह का रिश्ता रखते हैं इसका असर बच्चे की भावनाओं पर पड़ता है। अगर बच्चा बहुत अधिक एग्रेसिव है, बात-बात पर रोता है, दब्बू या डरपोक है, छोटी-छोटी बातों पर नर्वस हो जाता है तो इसके लिए माता-पिता को अपने अंदर झांकना होगा। उनके ही किसी बर्ताव की वजह से बच्चे में ये लक्षण नजर आने लगते हैं। दीपा बताती हैं कि उनके पास एक अभिभावक अपनी नौ साल की बेटी को ले कर आए थे जो अकसर बिस्तर गीला कर देती थी और बहुत गुस्सा करती थी। दीपा ने बच्चे को दवाई तो दी। पर, जब उससे बात की, तो पता चला कि जब भी माता-पिता उसके सामने झगड़ा करते थे, वह डर जाती थी। गुस्सा करना उसका डिफेन्स मैकानिस्म था। जैसे ही पेरेंट्स ने अपना व्यवहार बदला, उसके सामने झगड़ना छोड़ दिया, वह सामान्य हो गई।

माता-पिता का बच्चे को बात-बात पर पुच्ची देना, गोद में उठाना या बिल्कुल प्यार ना करना भी बच्चे को विद्रोही बना देता है। बच्चे के सामने किस तरह की भाषा बोलें, आपकी बॉडी लैंग्वेज और आपका बर्ताव–ये सब आपको या तो उनके पास ले जाएगा या उनसे दूर कर देगा। बच्चों के साथ बेहतर संबंध बनाए रखने के लिए आप उनके अभिभावक ही बने रहें, ऐसा अभिभावक जो उनकी जरूरतों को समझता हो और उनकी नजरों से दुनिया देखता हो। दरअसल, आपको संतुलन बनाकर चलना होगा।

## बच्चा यूं आएगा करीब

**अपने बच्चे का स्वभाव बदलने की कोशिश ना करें:** आपका बच्चा इंट्रोवर्ट या एक्स्ट्रोवर्ट हो सकता है। चुप्पे बच्चे से यह अपेक्षा करना कि वह सबके साथ दोस्ताना व्यवहार करेगा, गलत है। उसी तरह एक्स्ट्रोवर्ट बच्चे बाहर वालों से जल्दी घुलमिल जाते हैं और घर के कई राज भी खोल देते हैं। उनसे यह उम्मीद मत कीजिए कि आपके कहने पर वह चुप रहना शुरू कर देंगे। अगर वे अपना स्वभाव बदलने की कोशिश करेंगे, तो उनके व्यक्तित्व पर इसका विपरीत असर पड़ेगा।

**समय दें:** अपने बच्चे से कभी यह ना कहें कि बाद में बात करते हैं, अभी मैं बिजी हूं। उनके साथ पूरा वक्त बिताएं। बच्चा अगर अपनी कोई बात आपसे शेयर करना चाहता है, तो उसी समय सुनें और अपनी राय दें। इससे बच्चा हल्का महसूस करेगा और आपकी विश्वसनीयता भी बढ़ जाएगी।

**प्यार को अभिव्यक्त करें:** आपकी झप्पी, दुलार और निकटता बच्चे को आपके करीब लाएगी। बच्चे ने कोई अच्छा चुटकुला सुनाया है, तो उसे प्यार से झप्पी दें, पप्पी दें। बच्चे इससे सुरक्षित और वांछनीय महसूस करते हैं।

**आशावादी सोच:** आपके बच्चे से अगर कोई काम बिगड़ गया है, तो आप उस पर ना बिगड़े। बच्चे के प्रति हमेशा पॉजिटिव सोच रखिए। उसे बातों-बातों में हौसले और प्रेरणादायक कहानियां सुनाइए। जिंदगी से लड़ना सिखाइए।

**तनाव से रखें दूर:** बच्चे बहुत जल्द तनाव में आ जाते हैं। उनके अंदर यह भावना भी होती है कि कहीं मम्मी-पापा नाराज ना हो जाएं। वे अपनी तरफ से आपको खुश रखने की कोशिश करते हैं। उन पर इतनी अपेक्षा ना लादें कि वे तनाव में आ जाएं। इसका असर आप दोनों के रिश्ते पर पड़ सकता है। बच्चे जब एक बार अपने आप को समेट लेते हैं, तो उन्हें खोल से बाहर निकालना मुश्किल हो जाता है।

# घर बन जाएगा खुशियों का बसेरा

**खुशहाल परिवार की चाहत हर किसी को होती है। पर, जहां ज्यादा लोग रहेंगे, वहां मन-मुटाव भी होगा। वास्तु के कुछ टिप्स आपके घर से मन-मुटाव को हटाने में मददगार साबित हो सकते हैं, बता रही हैं आराध्या निगम**

हर कोई चाहता है कि एक खुशहाल परिवार की तरह उनके घर में भी खुशियां हों। उनके घर का हर सदस्य बीमारी से दूर रहे और हंसता-खेलता रहे। लेकिन कई बार ऐसा नहीं होता है। आपके पास सब कुछ होते हुए भी घर में सुख-शांति की कमी होती है। आज हम आपको कुछ ऐसे वास्तु टिप्स बताएंगे, जिसे अपनाने मात्र से आपके घर की खुशियां लौटने लगेंगी:

## लगाएं अशोक का पेड़

घर में खुशहाली और परिवार की उन्नति के लिए घर के मुख्य दरवाजे पर अशोक का पेड़ लगाएं।

## इस दिशा में हो दरवाजे

घर में खुशहाली के लिए याद रखें कि घर बनवाते समय घर के दरवाजे और खिड़कियां पूर्व या फिर उत्तर में ही बनवाएं। साथ ही ध्यान रहे कि आपके घर के खिड़की-दरवाजे कभी आवाज ना करें, ये अशुभ माना जाता है।

## पूर्वजों की तसवीर रखें यहां

लोग अकसर अपने पूर्वजों की फोटो को पूजा के स्थान पर देवी-देवताओं के साथ रख देते हैं। ये भूल कभी ना करें। पूर्वजों की तस्वीर हमेशा दक्षिण दिशा की तरफ दीवार पर लगाएं।

## तुलसी का कमाल

घर के उत्तर या पूर्व दिशा में तुलसी का पौधा लगाएं। इससे घर में सुख-शांति होती है और क्लेश दूर होता है।

## आईना ना हो यहां

अगर आपके बेडरूम में बेड के सामने आईना है तो इसे हटा दें। इससे पति-पत्नी के बीच क्लेश बना रहता है।

## अलमारी फैली ना हो

लोग अकसर घर को तो सुंदर और साफ रखते हैं, पर उनकी अलमारी में रखा सामान और कपड़े फैले रहते हैं। ऐसा होना घर में क्लेश और रिश्तों में अनबन का कारण बनता है। इसलिए अलमारी को हमेशा साफ और समेट कर रखें।

## टूटा हुआ शीशा ना हो

अगर आपके घर में कोई शीशा टूटा या उसमें क्रैक है, तो उसे तुरंत हटा दें। ऐसे शीशे से घर में नकरात्मकता आती है और क्लेश होने की आशंका बनी रहती है।

## कांटों वाले पौधे ना रखें

वास्तु के हिसाब से घर में कांटे वाले पौधे रखने से बीमारियों का वास होता है। इसलिए अगर आपके घर में कांटे वाला पौधा है तो उसे हटा दें।

## बेडरूम में ना हो जूते

बेडरूम में जूते-चप्पल रखने से बीमारी घर आती है। इसलिए भूल कर भी अपने बेडरूम में जूते-चप्पल ना रखें। घर में पश्चिम की ओर एक रैक लगाएं और जूते-चप्पल वहीं रखें।